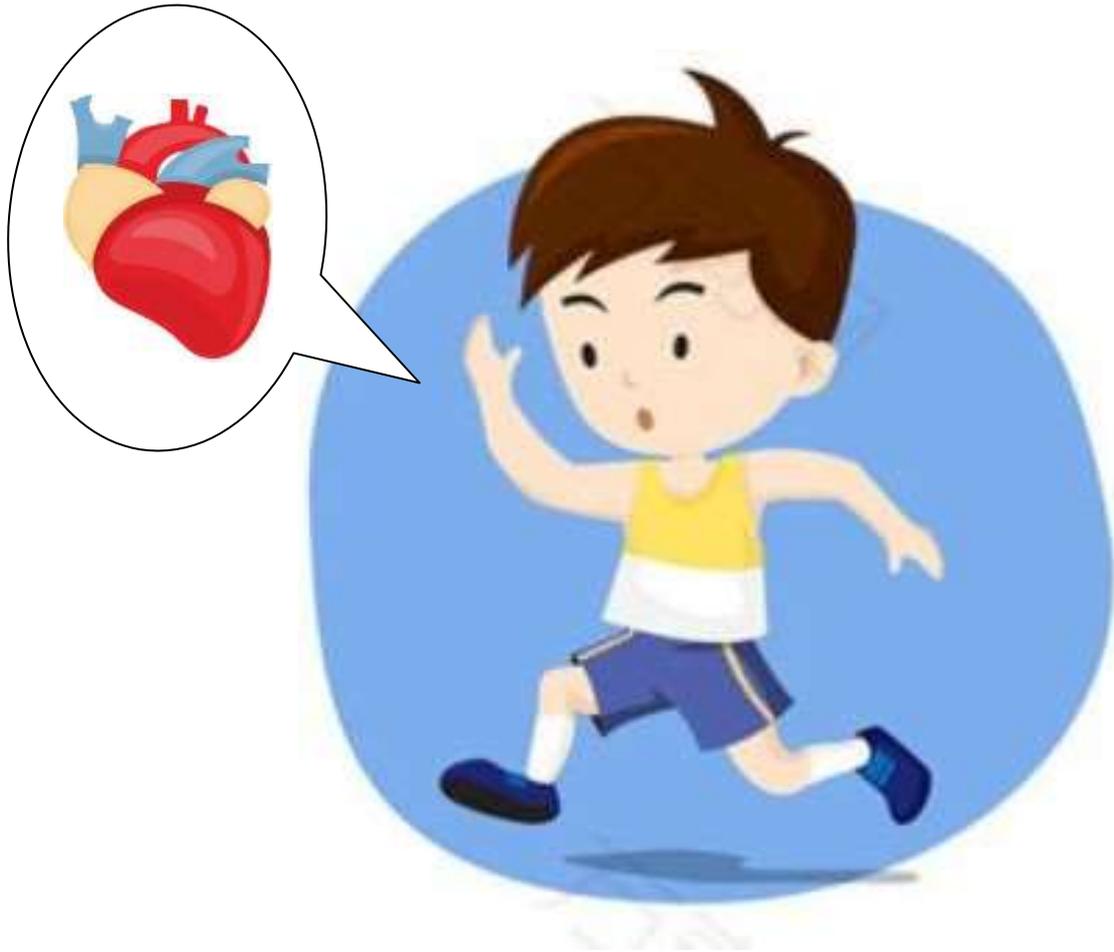




衛教編號:CV-004

2003.12.10 訂定
2023.07.24 (11 修)
2010.06.30 (3 審)

心肌梗塞後的心臟復健

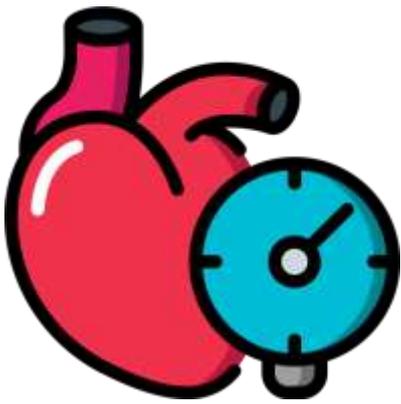


全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經心臟科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

心血管疾病會對病人之身心造成很大的衝擊，為提升病人整體之生活品質，需有一套系統性的復健計劃。心臟復健計劃內容包括控制血壓、血脂肪、戒菸、糖尿病的有效監控照護及運動計劃。其中，有效的心臟復健運動計劃能有效降低死亡風險。

您在出院後應每日定時測量心跳、血壓並記錄，進而養成長期規律的運動習慣，而運動強度應介於「輕鬆到有點吃力」。



一、心臟復健運動的好處

(一) 避免長期臥床導致的不良影響：

可以提高骨骼肌的力量和耐力，避免肌肉無力萎縮、靜脈血栓、心跳過快及姿位性低血壓等。

(二) 改善心臟缺氧的現象及增加整體運動量：

可以減緩心肌對氧氣的需求量，而降低造成心絞痛或心律不整的情形，避免或減少活動時胸悶、胸痛的發作。

(三) 減少心臟病的危險因子：

有效控制肥胖、改善血脂、降低血壓及促進血糖的利用，以治療和預防第二型糖尿病，進而減少冠狀動脈硬化及心臟血管再阻塞的機率。

(四) 改善心理層面：

藉運動訓練自我瞭解、提升自信心，安神助眠，減少情緒困擾和憂鬱，進而加速身體復原，能夠重返工作、休閒和娛樂活動以提升生活品質。

二、心臟復健運動的分期

分期	期 間	復健運動
第一期	住院期間	從躺到坐、坐椅子、原地踏步。
第二期	出院~3 個月	利用步行或固定式腳踏車進行訓練、逐漸恢復簡單的家務事和文書性質工作。
第三期	3個月後~終身	詢問過專業醫療人員後可行爬山、打高爾夫球、跳舞等。

三、什麼時候可恢復工作？

80%-90%病人約 2~3 個月可以工作。大多數病人可做原來的工作，但須視您心臟恢復程度及工作勞累度決定。

四、什麼時候該休息？

當您感覺疲倦時就該休息。運動中若出現胸痛、呼吸困難、呼吸過快、頭暈目眩、頭重腳輕、步伐不穩、噁心嘔吐、臉色發白、冒冷汗、末梢循環不良，請減緩活動強度或停止目前的活動。



五、可做什麼樣的運動？

美國運動醫學協會建議：

- 1.每周至少 **150** 分鐘的中度身體活動(運動期間能順暢對話，但無法唱歌的費力程度)或 **75** 分鐘的費力身體活動(運動期間無法邊運動邊跟人輕鬆說話的費力程度)。
- 2.每次至少 **30** 分鐘，也可分段累積運動量，但每次至少持續 **10** 分鐘。



六、結語

心肌梗塞的病人除完善的照護外，病人的膽固醇控制、營養的攝取、生活型態、危險因子的改變等等是須長期的追蹤及控制，進而真正降低心肌梗塞再發生的可能性。



七、參考文獻

楊奇旻、楊書瑜、陳喬馨、周偉倪、李冠逸 (2021) · 冠狀動脈繞道手術患者接受由職能治療師引導之自我管理方案之療效：前驅研究 · *臺灣職能治療研究與實務雜誌*, 17(1), 25-37。 [https://doi.org/10.6534/jtotrp.202106_17\(1\).0003](https://doi.org/10.6534/jtotrp.202106_17(1).0003)

鄭振璋、黃巧瑩 & 許妙如 (2021) · 急性心肌梗塞接受經皮冠狀動脈介入治療後患者之六分鐘行走測試及手握力與生活品質之關係 · *物理治療*, 46(1), 13-24。 [https://doi.org/10.6215/FJPT.202103_46\(1\).0002](https://doi.org/10.6215/FJPT.202103_46(1).0002)

Wenger, N.K., Rosenson, R.S., Braun, L.T. (2022). Cardiac rehabilitation: Indications, efficacy, and safety in patients with coronary heart disease. *Uptodate*. Retrieved February 23, 2021, from https://www.uptodate.com/contents/cardiac-rehabilitation-indications-efficacy-and-safety-in-patients-with-coronary-heart-disease?search=%20cardiac%20vascular%20disease%20AND%20cardiac%20rehabilitation&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.心臟復健可以提高骨骼肌的力量和耐力。

是 否 不知道

2.美國運動醫學協會建議每周至少 **150** 分鐘的中度身體活動
(運動期間能順暢對話，但無法唱歌的費力程度)或 **75** 分鐘
的費力身體活動。

是 否 不知道

3.美國運動醫學協會建議每次至少 **30** 分鐘，不能分段累積
運動量。

是 否 不知道

4. 出院至3個月內可以利用步行或固定式腳踏車進行訓練、
，逐漸恢復簡單的家務事和文書性質工作。

是 否 不知道

5.80%-90%病人約 2~3 個月可以工作，但須視您心臟恢復程
度及工作勞累度決定。

是 否 不知道